

# Les secrets de vitalité





## 1) En finir avec les régimes

95% des personnes qui suivent un régime le laisse tomber au bout de quelques mois.

Vous avez envie d'autre chose, et c'est un nouveau style de vie que je vous propose.

Sans passer au 100% cru qui pourrait vous paraître un peu extrémiste, remettre du bon sens dans votre façon de manger semble une attitude durable et facile à mettre en place.

Êtes vous prêt à me suivre?



## 2) Se forger des convictions.

L'apprentissage amène la compréhension. Connaître les différentes lois qui président à notre bonne santé sont les bases qui permettent de mettre en place les principes appris afin d'obtenir des résultats.

Ne jamais hésiter à puiser ses connaissances à différentes sources afin de les croiser et créer ainsi ses propres règles.





### 3) Cultiver la positive attitude

En deux mots, choisir de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

Choisir de faire un compliment plutôt qu'une réflexion désagréable.

Se réjouir chaque jour qui vient.  
Cultiver l'émerveillement aux choses simples.

Privilégier la nourriture végétale au maximum.



#### 4) Répondre à ses besoins vitaux

Ils sont simples et souvent mis à l'écart.

Notre corps à besoin de respirer

Notre corps à besoin de nourriture

Notre corps doit éliminer

Notre corps à besoin de bouger

Nos cellules ont besoins d'oxygène

Nos cellules ont besoin de sucres

Nos cellules ont besoin d'éliminer

Facile à retenir !





### 5) Rester réaliste

Personne n'aime être en échec et pour cela et bien il faut se fixer des objectifs atteignables.

Avancez par paliers, soyez doux avec vous même.

Faites des pauses et récompensez-vous à chaque étape de votre parcours.

Ne mettez pas la barre trop haute pour rester motivé.



## 6) L'effet de groupe

C'est bien connu, plus on est de fous plus on rit et plus on est motivé.

Adhérer à un groupe d'échanges ou trouver un ami avec qui partager ses nouvelles convictions est un sacré support. S'offrir une parenthèse en participant à un stage résidentiel est très stimulant et permet de partir sur un bon pied.





## 7) Bien dormir

souvent négligé ou mis à mal, le sommeil est pourtant l'un des facteur majeur pour retrouver ou conserver sa santé.

Dormir n'est pas une perte de temps mais plutôt le temps que prend le corps pour se réparer. Alors on ne culpabilise surtout pas, on se repose, on expérimente une fois par semaine de ne pas regarder la télé le soir et de veiller à la chandelle pour laisser agir les hormones du sommeil.



## 8) Avoir de bonnes recettes

C'est indispensable pour pouvoir durer dans le temps.

Des recettes simple faciles et délicieuses c'est signé CRUsine Académie et c'est ce que je vous propose au travers de mes cours en lignes.

Se régaler reste un plaisir à ne pas négliger et quand en plus vous y gagnez en santé c'est un duo gagnant dont il serait dommage de se passer.





## 8) *Savoir s'organiser*

C'est inné pour certains et pour d'autres cela s'apprend .

Une fois que vous connaîtrez les astuces qui vous permettront de gagner du temps, vous allez forcément prendre un grand plaisir à mettre en place vos nouvelles convictions.

Je sens que l'envie d'en savoir plus monte en vous ...



## 9) Passer à l'action

Le problème majeur des personnes qui n'ont pas de résultats est qu'elles ne passent pas à l'action. Elles ont souvent tout pour le faire, mais ne bougent pas. Agir tous les jours, mais avec bienveillance avec vous-même. Arrêtez de toujours remettre à demain et décider aujourd'hui d'en finir avec les mauvaises habitudes. Aujourd'hui est le premier jour du reste de votre vie...





## 10) Ensemble on est plus fort

L'union fait la force. Ensemble, décidons de changer les choses, de mettre en place des solutions adaptées. Faire partie d'un tout qui ressemble à nos rêves.

Des fruits, des légumes, du repos finalement cela va être super facile à mettre en place parce que aujourd'hui, vous avez pris la décision de changer de cap et de rejoindre ces milliers de personnes qui ont déjà expérimenté ce style de vie.